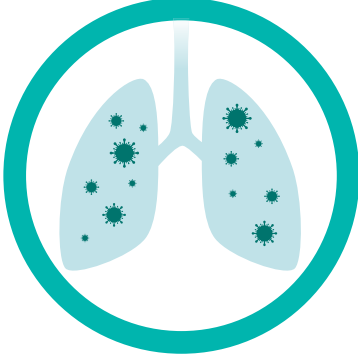




COVID-19 இன் கடுமையான பாதிப்பிற்கு பிறகான உங்கள் மீட்பு



COVID-19 இல் கடுமையாக பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு காற்றோட்டம் / ஆக்ஸிஜன் ஆதரவு, நீடித்த அசையாமை மற்றும் படுக்கை ஓய்வு ஆகியவற்றின் விளைவுகளிலிருந்து மீள் புனர்மறுவாழ்வு உடற்பயிற்சிகள் தேவைப்படும். அவர்களுக்கு தென்படும் பொதுவான அவதி அறிகுறிகள்:



- பலவீனமான நுரையீரல் செயல்பாடு
- கடுமையான தசை பலவீனம்
- மூட்டு விறைப்பு
- சோர்வு
- வரையறுக்கப்பட்ட இயக்கம் மற்றும் தினசரி பணிகளைச் செய்யும் திறன் குறைபாடு
- பிரமை மற்றும் பிற அறிவாற்றல் குறைபாடுகள்
- விழுங்குவதற்கும் பேச்சு தொடர்புகொள்வதற்கும் சிரமம்
- மனநல கோளாறுகள் மற்றும் அவற்றின் உளவியல் ஆதரவு தேவைகள்



ஒரு மருத்துவமனையில் அல்லது பிற அமைப்பில் COVID-19 உடன் கடுமையாக நோய்வாய்ப்பட்ட நபர்களை புனர்மறுவாழ்வு செய்வதில் பிசியோதெரபி முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்த நபர்கள் உடல், உணர்ச்சி, அறிவாற்றல் மற்றும் / அல்லது சமூக செயல்பாடு, மற்றும் கடுமையான வரம்புகளை எதிர்கொள்ளும் அபாயத்தில் இருப்பார்கள்

COVID-19 இலிருந்து மீண்டு வருபவர்களுக்கு ஆரம்ப மற்றும் தொடர்ச்சியான புனர்மறுவாழ்வில் பிசியோதெரபிஸ்டுகள் முக்கியமானவர்கள் என்பதால், அவர்களுக்கு தென்படும் பொதுவான அவதி அறிகுறிகளுக்கு உதவுவர்:

கடுமையான நோயிலிருந்து மீள் நேரம் எடுக்கும் - ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் நீங்கள் இழந்த உடல் வலிமையை மீட்க உங்களுக்கு வழிகாட்டியாக இருந்து செயல்முறை படுத்தி மற்றும் உங்களுக்கு முக்கியமான இலக்குகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து இயங்க உதவுவர். உங்கள் தேவைகளை அறிந்து அதற்கேற்ப அவர்கள் ஒரு பன்முக தொழில் குழுவின ஒரு பகுதியாக செயல்படுவார்கள்

- தசை பலவீனம் மற்றும் மூட்டு விறைப்பு பாதிப்பிலிருந்து துரிதமாக இயக்கி நகரசெய்வது
- எளிய உடற்பயிற்சிகள்
- அன்றாட வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளுக்குத் திரும்புதல்
- நுரையீரல் மீட்பு
- மூச்சுத் திணறலை நிர்வகித்தல்
- சோர்வை சமாளித்தல்
- சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கும் ஓய்வெடுப்பதற்கும் இடையிலான சமநிலையைக் கண்டறிதல்



ஒரு பிசியோதெரபிஸ்ட் உங்கள் உடற்பயிற்சி திறன் மற்றும் உடல் செயல்பாடுகளை இணைத்து அதற்கேற்ப நீங்கள் அன்றாட வாழ்க்கைக்கு திரும்ப உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

வைரஸ் தொற்கு பிந்தைய சோர்வு நோய்க்குறி

COVID-19 இலிருந்து மீண்டு வருபவர்களில் 10% வரை வைரஸ் தொற்கு பிந்தைய சோர்வு நோய்க்குறி உருவாகலாம் (PVFS). நீங்கள் வைரஸ் தொற்கு பின் உடல் சோர்விலிருந்து முன்னேற்றம் இல்லை என்று உணர்ந்தாலோ அல்லது செயல்பாடு மிகவும் மோசமாக இருப்பதாக உணர்ந்தாலோ, உங்கள் பிசியோதெரபிஸ்ட் அல்லது ஹெல்த்கேர் பயிற்சியாளரிடம் பேசுங்கள், உங்களை PVFS மதிப்பீடு செய்யுமாறு அவர்களிடம் கேளுங்கள். PVFS உள்ளவர்களின் புனர்மறுவாழ்வுக்கு வெவ்வேறு மேலாண்மை உத்திகள் தேவை



World
Physiotherapy

www.world.physio/wptday